# Entspannung
## was hindert uns daran
## was hilft

**Die größten Hindernisse auf dem Weg zur Entspannung**

| | |
|---|---|
| Körperliche Verspannung | Schweregefühl<br>Schmerz |
| Gedanken | Vergangenes: meist was nicht so gut gelaufen ist<br>Zukünftiges :Dinge, die wir dringend noch erledigen müssen, Innerlich unter Druck setzen, z.B. mit hoher emotionale Bedeutung belegen , Vorwürfe, weil wir es noch nicht erledigt haben-->führt zu zusätzlichem Druck |
| Äußerer Einfluss | Termindruck<br>Erwartungen von Anderen ,( denen wir glauben uns beugen zu müssen)<br>laute Umgebung |

Schritte auf dem Weg zur Entspannung

Erkenntnis: Ich kann mich nicht richtig entspannen.

Erlauben: Ruhebedürfnis und Entspannung wieder Raum geben

wieder erinnern : was habe ich früher gemacht um zum entspannen

… zu erweitern: neue Entspannungsverfahren kennen lernen.

**Entspannung bewusst einplanen, hohen emotionalen Wert geben.**

**Wo kann ich Sie einbauen……………………………………………?**

[Hier eingeben]